

## Éviter les “escarres”



Chez les personnes immobiles pendant de longues périodes au fauteuil ou au lit, surveiller régulièrement la peau et changer souvent de position aide à éviter l'apparition d'escarres.

● Une escarre ou, mieux nommé, un ulcère cutané dû à la pression, est une lésion due à la compression, puis à la destruction de la peau et des chairs sur un point d'appui. Elle survient en général chez les personnes longtemps immobiles.

### Surveiller la peau

● Au début, les escarres se manifestent par une rougeur (ou une modification de la couleur sur une peau sombre), un échauffement, un gonflement. Par la suite, ils forment une plaie, parfois noirâtre, qui se creuse et cicatrise difficilement. L'escarre provoque souvent des douleurs et parfois s'infecte.

● Pour détecter les escarres dès leur apparition, il est important d'inspecter la peau au moins une fois par jour. Les zones à surveiller plus particulièrement sont les fesses, les jambes, les talons, les chevilles et aussi les coudes, le haut du dos et l'arrière de la tête. Pour permettre la mise en œuvre de soins complets en cas d'apparition d'escarre, il est utile de se servir d'un “cahier de liaison” partagé entre les soignants où l'on peut transmettre les informations.

### Changer souvent de position

● Pour diminuer le risque d'escarres, mieux vaut changer de position au moins toutes les 3 heures et éviter les appuis prolongés sur les mêmes zones du corps. Lors des changements de position, l'aide d'une ou plusieurs personnes est utile afin d'éviter les frictions des draps contre la peau. Quand cela est possible, il est préférable de se lever et de faire quelques pas.

● Au lit, les meilleures positions sont allongé sur le dos ou légèrement incliné sur un côté à l'aide de coussins. Il est aussi possible de redresser le buste légèrement en évitant les positions qui font glisser vers le bas du lit. La position couchée sur le côté est à déconseiller sur une longue période.

● Dans un fauteuil (à la bonne taille), mieux vaut privilégier une assise équilibrée, qui permet de garder les pieds posés à plat et évite de glisser.

### Garder la peau propre et sèche

● L'humidité fragilise la peau. Pour garder la peau propre, faire la toilette avec précaution, à l'aide d'eau tiède et de savon doux aussi souvent que nécessaire. Pour sécher, tamponner avec une serviette évite d'irriter la peau. En cas de transpiration, il est préférable de changer régulièrement le linge et les draps.

● Certains soins sont à éviter, car ils gênent la surveillance de la peau ou la fragilisent. C'est le cas de l'utilisation d'éosine ou d'autres colorants, des produits à base d'alcool (comme l'eau de Cologne), des massages, de l'utilisation d'un sèche-cheveux ou de l'application de glaçons. Une crème hydratante n'est justifiée qu'en cas de dessèchement de la peau. Aucune crème ou lotion n'est réellement efficace pour éviter l'apparition d'escarres.

● Il est possible qu'un apport diététique enrichi (notamment en protéines) diminue le risque d'escarre ou favorise la cicatrisation.

● Éviter l'apparition d'escarres est avant tout un ensemble de petites attentions exigeantes, mais nécessaires chaque jour.

©Prescrire – septembre 2012

#### Sources :

- “Ulcères cutanés dus à la pression, en bref” Idées-Forces Prescrire mises à jour septembre 2012 : 2 pages.
- “Ulcères cutanés dus à la pression : prévention” Idées-Forces Prescrire mises à jour septembre 2012 : 5 pages.